



Regulamentul European de Light Sanda

(EDIȚIA 2023)

Se aplică toate prevederile Regulamentului Internațional de Sanda – ediția 2017,
cu următoarele amendamente:

Capitolul 1 – Reguli Generale

Articolul 3 - Calificări și cerințe (condiții)

Se pot organiza competiții și pentru sportivii cu vârste mai mici de 12 ani, cu o împărțire adecvată.

Articolul 7 – Echipamentul și protecțiile

- În plus față de Sanda, se adaugă și protecțiile pentru tibii.
- Competitorul trebuie să poarte mănuși de box, cască, protecție pentru corp (vesta de protecție sau platoșă), fașe (lungime între 3.5-4.5 m), protecție dentară și cochilie (ultimele trei fiind personale), protecție pentru piept (femei).
- Atât echipamentul, cât și protecțiile vor fi de culoare roșie sau albastră (în funcție de tragerea la sorți).
- Competitorii vor purta șort, maieu (bărbați)/tricou (femei) și protecții de aceeași culoare, fără însemne care să indice alte sporturi, în afară de Wushu Kungfu / Sanda / Sanshou.
- Greutatea mănușilor :
 - până la – 65kg masculin, femei și juniori = 230gr.
 - pentru – 70 kg și peste = 280gr.
- Pentru concurențele de sex feminin, care sunt de credință islamică, există posibilitatea de a purta îmbrăcăminte adecvată religiei, în conformitate cu standardele de mai jos. Aceste concurențe trebuie să poarte ținuta islamică prevăzută mai jos în totalitate și nu pot purta selectiv doar o parte dintre ele separat. Aceasta include următoarele:
 - Bluză cu mânecă lungă (care să nu fie mulată pe corp)
 - Pantaloni lungi (care să nu fie mulați pe corp)
 - Eșarfă de cap (sub casca de protecție)Îmbrăcăminte prevăzută mai sus trebuie să fie confecționată dintr-un material flexibil, care să nu fie excesiv de neted sau alunecos (materialul compus din combinații de spandex, poliester, nylon și microfibră sunt acceptabile). Bluza cu mânecă lungă, eșarfa de cap și pantalonii cu lungime completă vor fi de aceeași culoare, și anume roșu sau albastru.
- Concurenții trebuie să își asigure propria îmbrăcăminte. Îmbrăcăminte nu ar trebui să inhibe deplasarea corpului și membrilor competitorului sau să interfereze cu acțiunile adversarului lor și nici nu ar trebui să împiedice sau să interfereze cu echipamentul de protecție specificat de IWUF.
- În cazul în care îmbrăcăminte a unui concurent nu se conformează celor menționate anterior, Juriul de Apel are autoritatea de a nega participarea la eveniment.

Capitolul 4 - METODELE COMPETIȚIEI, PUNCTAJUL, CRITERIILE ȘI PENALITĂȚILE

Articolul 18 - Metode Interzise

- Atacarea cu capul, cotul sau genunchiul sau exercitarea presiunii în direcție opusă mișcării normale asupra articulațiilor adversarului
- Anumite aruncări sunt strict interzise, cum ar fi cele care pot provoca leziuni grave (de exemplu, aruncări ce pot duce la răni importante cum ar fi asupra gâtului, stomacului sau proiectări de la nivelul umerilor), aruncările care fac ca un sportiv să cadă pe o parte vulnerabilă a corpului (cap, gât, coloana vertebrală, umăr, genunchi sau alte articulații etc.), aruncările de la o înălțime deasupra nivelului pieptului adversarului
- Atacarea capului adversarului căzut, prin orice mijloc
- Pentru juniori și copii, nu sunt permise loviturile de piciorul la cap și nici loviturile consecutive de pumn la cap.

Nota: in competiție lovituri consecutive înseamnă doua sau mai multe lovituri.

- Pentru adulți sunt permise loviturile de picior la cap, dar cu control deplin
- Forța permisă trebuie să reprezinte mai puțin de 30% din forța potențială pentru orice categorie; o forță mai mare decât atât va fi considerată excesivă și va duce la avertismente și/sau descalificare (cu sau fără avertisment prealabil), în funcție de gravitate, la latitudinea arbitrilor de centru și arbitrilor șef.
- Knock-out-ul nu este permis. În caz de knock-out, sportivul care l-a provocat va fi automat descalificat.
- Atacarea adversarului în timpul clinch-ului nu este permisă.

Articolul 21 - Criterii de punctare

- Două puncte: (*la fel ca la Sanda*)
 - oponentul cade în afara suprafeței de luptă
 - oponentul cade în suprafața de luptă, adversarul lui rămânând în picioare
 - loviturile de picioare la cap și la trunchi
 - proiectarea adversarului la podea cu ridicarea imediată a celui care a executat proiectarea; v. oponentul este numărat forțat
 - oponentul primește avertisment
- Un punct: (*la fel ca la Sanda*)
 - lovirea oponentului într-o parte permisă, printr-o tehnică de braț
 - lovirea oponentului pe coapsă, cu o tehnică de picior
 - competitorul care atinge suprafața de luptă al doilea, în momentul în care amândoi cad
 - proiectarea adversarului pe suprafața de luptă, fără ridicarea imediată a celui care a executat proiectarea
 - oponentul arată pasivitate timp de 5 secunde după ce i-a fost indicat să inițieze un atac
 - oponentul cade intenționat și rămâne mai mult de 3 secunde;
 - oponentul primește o admonestare.
- Nu se acordă puncte:
 - Atunci când o tehnică nu este clară și nu are efect
 - Atunci când ambii concurenți cad de pe platformă sau cad simultan
 - Dacă un concurent încearcă fără succes (fără contact) să folosească o tehnică aruncându-se singur, dar se ridică în decurs de 3 secunde

Capitolul 5 - ÎNVINGĂTOR, ÎNVINS, CLASAMENT

Articolul 24 - Învingătorul și învinsul

- Victorie absolută:
 - atunci când este o mare diferență de tehnică între cei doi competitori, arbitrul de centru, având acordul șefului arbitrilor, poate anunța drept câștigătorul luptei ca fiind competitorul superior
 - dacă în timpul unei reprize, diferența de punctaj dintre cei doi concurenți este de 12 puncte sau mai mult, confirmată de toți cei 5 arbitri de linie, atunci concurentul cu scorul mai mare va fi considerat câștigător al meciului
- Determinarea câștigătorului unei runde
 - rezultatul fiecărei reprize va fi determinată pe baza punctajului acordat de arbitrii de linie

- competitorul care iese de 2 ori în afara platformei de lupta, în timpul aceleași reprize, va pierde repriza
- dacă ambii competitori au același punctaj într-o repriză, câștigătorul reprizei va fi decis pe baza următoarelor criterii:
 - Concurentul cu mai puține avertismente va fi declarat câștigător. Dacă tot este egalitate se trece la criteriul al doilea.
 - Concurentul cu mai puține admonestări va fi declarat câștigător. Dacă tot este egalitate se trece la criteriul al treilea.
 - Concurentul cu o greutate mai mică la cântarul oficial va fi declarat câștigător.
- dacă după aplicarea tuturor criteriilor de mai sus de mai sus rezultatul rămâne egal, repriza va fi declarată egală.
- Determinarea câștigătorului unui meci
 - competitorul care câștiga primele două reprize va fi câștigătorul meciului
 - competitorul va câștiga lupta dacă adversarul său este accidentat sau bolnav și inapt să continue lupta (obligatoriu aceste lucruri vor fi certificate de medicul competiției);
 - dacă în timpul luptei un competitor simulează ca ar fi accidentat din cauza unei acțiuni interzise, și medicul certifică faptul ca poate continua lupta, adversarul său va fi declarat câștigător.
 - dacă unul dintre cei doi competitori va fi accidentat de celălalt printr-un procedeu interzis, lupta va fi oprită și competitorul accidentat va fi declarat câștigătorul meciului, dar nu i se va permite să participe la următoarele meciuri;
 - în caz de „ round - robin” , dacă ambii competitori au câștigat același număr de reprize în cadrul unui meci, meciul va fi egal;
 - în cazul sistemului cu eliminare directă, dacă ambii competitori au câștigat un număr egal de reprize, câștigătorul va fi decis după următoarele criterii:
 - va câștiga cel care are mai puține avertismente;
 - va câștiga cel care are mai puține admonestări;
 - dacă scorul rămâne egal, se va prelungi meciul cu încă o repriza.